СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Каждый рецепт сопровождается цветной иллюстрацией, информацией о времени приготовления и калорийности блюда.

МИЛЛИОН МЕНЮ®
для праздников и будне
www.millionmenu.ru
Интернет-магазин –
www.shop.millionmenu.ru

ЭКСПРЕСС-КУХНЯ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ЭКСПРЕСС-КУХНЯ



МИЛЛИОН МЕНЮ®

СЕМЬ ПОВАРЯТ



ЭКСПРЕСС-КУХНЯ

Издательство «Аркаим»

УДК 641.5
ББК 36.99
Э41

Экспресс-кухня.– Челябинск: Аркаим, 2009.– 32 с.: ил.– (Семь поварят).

Э41 ISBN 978-5-8029-2163-0

Рецепты блюд для тех, кто не любит готовить долго. Нет времени готовить? Тогда эта книга – для вас!

УДК 641.5
ББК 36.99

Семь поварят

Издание для досуга

Экспресс-кухня

Блюда приготовлены в кулинарной студии издательства «Аркаим»
Иллюстрации – фотостудия издательства «Аркаим»

Рецепты и фотографии блюд – на сайте www.millionmenu.ru

Подписано в печать 14.01.09. Формат 60×100/16. Усл. печ. л. 2,2
Заказ № 666

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Карла Маркса, 38, оф. 413

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-2163-0

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

- 1 значок – 150 килокалорий
- 2 значка – 155–250 килокалорий
- 3 значка – 255–300 килокалорий

основные блюда

- 1 значок – 350 килокалорий
- 2 значка – 355–450 килокалорий
- 3 значка – 455–550 килокалорий

десерты

- 1 значок – 125 килокалорий
- 2 значка – 130–180 килокалорий
- 3 значка – 185–250 килокалорий



БУТЕРБРОДЫ ПО-ИСПАНСКИ

на 2 порции

- батон пшеничный 4 ломтика
- мякоть вареного, жареного или копченого цыпленка 200 г
- майонез 70 г
- маслины без косточек 4 шт.

■ Ломтики батона смажьте майонезом, разложите на них ломтики мякоти цыпленка, полейте их майонезом, сверху положите разрезанные пополам маслины.

■ При подаче оформите бутерброды зеленью.

• Время приготовления 15 минут •

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКАМИ

на 2 порции

- хлеб бородинский 4 ломтика
- яблоко 1 шт.
- масло сливочное 4 ч. ложки
- сыр твердый 4 ломтика

■ Яблоко нарежьте тонкими ломтиками.

■ Хлеб смажьте маслом, сверху уложите часть ломтиков яблока, накройте их ломтиками сыра. Готовые бутерброды прогревайте в духовке 5 минут или в микроволновой печи при полной мощности от 30 секунд до 1 минуты.

■ При подаче оформите оставшимися ломтиками яблока и зеленью.





• Время приготовления 10 минут •

ТОСТЫ «ГАВАЙИ»

на 2 порции

- батон пшеничный 4 ломтика
- масло сливочное 2 ч. ложки
- ветчина 4 ломтика
- ананас консервированный 4 ломтика
- сыр твердый 4 ломтика

■ Ломтики хлеба смажьте маслом, накройте ветчиной, затем уложите ломтики ананаса, сверху – ломтики сыра.

■ Запекайте тосты в духовке или микроволновой печи, пока сыр не расплавится.

• Время приготовления 10 минут •







САЛАТ «ЛЕГКИЙ»

на 4 порции

- капуста белокочанная 400 г
- огурцы 2–4 шт.
- лук зеленый рубленый 1 ст. ложка
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль

■ Капусту нашинкуйте тонкой соломкой, посолите и слегка помните. Огурцы очистите от кожицы, нарежьте ломтиками.

■ Соедините капусту с огурцами. Добавьте лук и зелень, заправьте салат маслом.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 20 минут •



САЛАТ ГРИБНОЙ

на 4 порции

- грибы маринованные 200 г
- помидоры 200 г
- зеленый горошек консервированный 100 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- сок лимонный 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Помидоры и грибы нарежьте ломтиками, репчатый лук – полукольцами, соедините.

■ Для заправки взбейте растительное масло, лимонный сок, соль и перец.

■ В салат добавьте зеленый горошек, влейте заправку и перемешайте.

■ Оформите салат зеленью.

• Время приготовления 15 минут •

САЛАТ ПО-БОЛГАРСКИ

на 4 порции

- огурец 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый фиолетовый ½ головки
- листья зеленого салата 2 шт.
- базилик рубленый 1 ст. ложка
- брынза 100 г
- маслины без косточек 100 г
- масло растительное 2 ст. ложки

■ Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, помидоры – дольками, лук – полукольцами. Листья салата нарвите.

■ Овощи смешайте, добавьте разрезанные пополам маслины, базилик, заправьте маслом, перемешайте.

■ При подаче посыпьте салат нарезанной кубиками брынзой.

• Время приготовления 10 минут •



САЛАТ «КИТАЙСКИЙ ЦВЕТОК»



на 4 порции

- яйца 5 шт.
- грибы 400 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 4 ст. ложки
- майонез 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Лук нарежьте полукольцами, грибы – ломтиками. Обжарьте грибы вместе с луком на части масла, посолите, поперчите.

■ Яйцо слегка взбейте вилкой, вылейте на раскаленную сковороду, смазанную маслом, и поджарьте «блинчик». Таким же образом приготовьте «блинчики» из оставшихся яиц.

■ Полученные «блинчики» нарежьте тонкой лапшой, смешайте с грибами, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 25 минут •

РУЛЕТИКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

на 4 порции

- баклажаны 2 шт.
- масло растительное 4 ст. ложки
- орехи ½ стакана
- сыр твердый 100 г
- майонез 100 г
- чеснок 1–2 зубчика
- кинза рубленая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Баклажаны нарежьте вдоль тонкими ломтиками, посолите, выдержите 20 минут, затем промойте. Обжарьте баклажаны на масле, охладите.

■ Сыр натрите на мелкой терке, добавьте измельченные орехи, пропущенный через пресс чеснок, зелень, майонез, посолите, поперчите, перемешайте.

■ Начинку выложите на ломтики баклажанов, сверните рулетики и уложите их на блюдо.



• Время приготовления 30 минут плюс охлаждение •





РУЛЕТИКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ

на 8 порций

- ветчина 500 г
- сыр плавленый мягкий 300 г
- горчица 1 ст. ложка

- Плавленый сыр взбейте с горчицей.
- Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, каждый смажьте плавленым сыром с горчицей и сверните рулетики.
- Скрепите рулетики шпажками и уложите на блюдо.
- При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 20 минут •

СЫР С ПОМИДОРАМИ НА ШПАЖКАХ





на 4 порции

- сыр плавленый 200 г
- сыр твердый 200 г
- помидоры мелкие 8 шт.
- виноград 150–200 г

- Сыр нарежьте крупными кубиками.
- На шпажки нанижите попеременно сыр, помидоры и ягоды винограда.

• Время приготовления 5 минут •





БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С БЕКОНОМ

на 4 порции

- капуста брюссельская 800 г
- бекон 100 г
- перец черный молотый
- соль

■ Капусту положите в кипящую подсоленную воду, варите 7 минут, затем откиньте на дуршлаг.

■ Бекон нарежьте ломтиками, обжарьте на сковороде. Как только кусочки начнут приобретать коричневый цвет, добавьте капусту и жарьте все вместе 3 минуты. Капусту поперчите, при необходимости посолите.

• Время приготовления 15 минут •

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ

на 4 порции

- баклажаны 500 г
- помидоры 300 г
- мука пшеничная 3 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- хлеб пшеничный 50 г
- чеснок 1–2 зубчика
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



■ Баклажаны нарежьте длинными ломтиками, запанируйте в муке и обжарьте на части растительного масла.

■ Помидоры очистите от кожицы, разрежьте каждый на 4–6 частей и, удалив семена, обжарьте на оставшемся масле, добавив соль, перец, зелень и растертый чеснок. Хлеб нарежьте мелкими кубиками.

■ В форму уложите слоем баклажаны, на них – обжаренные помидоры, посыпьте сухариками, сбрызните растительным маслом и запекайте 10–15 минут.

• Время приготовления 40 минут •

МИНТАЙ, ТУШЕННЫЙ С МАЙОНЕЗОМ



на 4 порции

- филе минтая 800 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

для соуса:

- майонез 150 г
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки

Филе минтая нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите.

Выложите рыбу на разогретое масло, поджарьте с одной стороны, затем переверните и влейте майонез, смешанный с зеленью. Тушите рыбу 15 минут.

За 2 минуты до готовности по желанию добавьте очищенных и обжаренных креветок.

Отдельно к готовой рыбе можно подать отварной картофель.

• Время приготовления 25 минут •



БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ

на 4 порции

- баранина (корейка с ребрышками) 1 кг
- масло растительное 1 ст. ложка
- сок гранатовый 6 ст. ложек
- зерна граната 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

Баранину разрежьте на отдельные ребрышки с мякотью, поперчите, сбрызните частью сока и смажьте маслом.

Жарьте ребрышки на гриле по 15–20 минут с каждой стороны. В конце приготовления посолите.

Подавайте, полив оставшимся гранатовым соком, посыпав зернами граната и рубленой зеленью.

• Время приготовления 30 минут •



ЛАНГЕТ В ПАНИРОВКЕ

на 4 порции

- мякоть говядины (вырезка) 400 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- орехи грецкие 2 ст. ложки
- сливки 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Яйцо взбейте со сливками.

■ Для панировки смешайте орехи с сухарями.

■ Мясо нарежьте длинными узкими ломтиками, посолите, поперчите, обмакните в яичную массу, затем – в панировку, снова в яичную массу и в панировку.

■ Полейте лангеты растопленным маслом, уложите на решетку и жарьте по 15–20 минут с каждой стороны.

■ Подавайте лангет, оформив перцем чили, зеленым горошком и зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

РУЛЕТИКИ ИЗ СВИНИНЫ

на 4 порции

- мякоть свинины (корейка) 400 г
- сыр твердый тертый 4 ст. ложки
- зелень укропа рубленая 2 ч. ложки
- майонез 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Корейку нарежьте порционными кусками, отбейте, посолите, поперчите. На каждую отбивную положите по столовой ложке сыра, посыпьте зеленью укропа, сверните рулетики, скрепите деревянными шпажками. Смажьте полученные рулетики майонезом и запекайте 30 минут при 200 °С.

■ Готовые рулетики выложите на блюдо, гарнируйте овощами.



• Время приготовления 35 минут •

ОКОРОЧКА С КОКОСОМ

на 4 порции

- окорочка куриные 4 шт.
- яйца 2 шт.
- стружка кокосовая 150 г
- соль

■ Окорочка посолите, обмакните во взбитые яйца, запанируйте в кокосовой стружке, панировку чуть-чуть прижмите.

■ Запекайте окорочка на решетке духовки 25 минут при 200 °С.

■ Подавайте окорочка с авокадо, нарезанным дольками.



• Время приготовления 35 минут •

«МЕШОЧКИ» С СЮРПРИЗОМ





на 4 порции

- тесто слоеное дрожжевое 500 г
- фарш рыбный 200 г
- лук репчатый 1 головка
- перец черный молотый
- соль

■ Для начинки рыбный фарш смешайте с рубленым луком, посолите, поперчите.

■ Тесто нарежьте небольшими квадратиками, на середину каждого уложите немного начинки, края соберите над начинкой и защипните так, чтобы получились «мешочки».

■ Выпекайте их 15–20 минут при 180 °С.

• Время приготовления 30 минут •

ПИРОГ-РУЛЕТ «БЫСТРЫЙ»

на 2 порции

- лаваш армянский (тонкий) 1 шт.
- сыр твердый 150 г
- листья белокочанной капусты 4–6 шт.
- фарш мясной 200 г
- приправа для фарша 1 ч. ложка
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 1½ ст. ложки
- фасоль красная консервированная 100 г
- соль



■ Капустные листья отварите в подсоленной воде, выложите на дуршлаг, дайте воде стечь. Фарш вместе с рубленым луком и приправой обжарьте на столовой ложке масла, посолите, охладите.

■ Лаваш разложите на столе, посыпьте тертым сыром, выстелите капустными листьями. На середину уложите фарш, затем фасоль, сверните конверт, уложите его на смазанный маслом противень швом вниз, смажьте маслом или майонезом. Запекайте пирог 15 минут при 200 °С.

• Время приготовления 40 минут •





БАНАНЫ ПО-БРАЗИЛЬСКИ

на 4 порции

- бананы крупные 4 шт.
- какао-напиток с сахаром 100 г
- апельсины 2 шт.
- киви 2 шт.
- йогурт банановый 250 г

■ Бананы нарежьте ломтиками толщиной 1 см, запанируйте в какао. Апельсины и киви нарежьте кусочками. Уложите фрукты в вазочки, полейте йогуртом.

■ Для разнообразия можно посыпать десерт орехами.

• Время приготовления 15 минут •

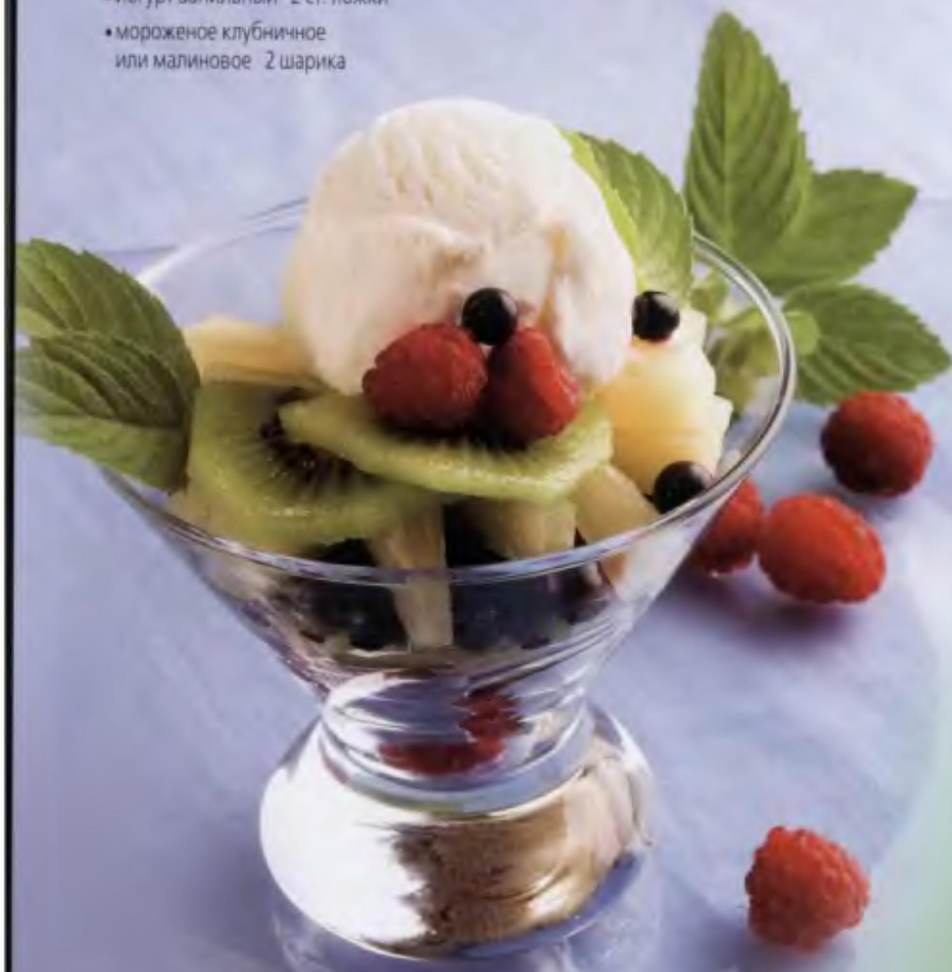
ДЕСЕРТ «РАЗНОЦВЕТНЫЙ»

на 2 порции

- малина или клубника 2 ст. ложки
- ананас консервированный 2 кружочка
- черника 2 ст. ложки
- киви ½ шт.
- йогурт ванильный 2 ст. ложки
- мороженое клубничное или малиновое 2 шарика

■ Ананас нарежьте кусочками, киви – ломтиками. Ягоды и фрукты уложите слоями в вазочки, сверху положите шарики мороженого и полейте их йогуртом.

■ Если есть возможность, оформите десерт взбитыми сливками, листиками мяты.



• Время приготовления 15 минут •

ДЕСЕРТ ФРУКТОВЫЙ



на 4 порции

- смесь ягод или фруктов 250 г
- сыр маскарпоне 250 г
- сахар 3 ст. ложки
- сахарная пудра 100 г

■ Фрукты уложите в форму для запекания или разложите по формочкам.

■ Маскарпоне смешайте с сахарной пудрой, затем перемешайте с фруктами. Посыпьте смесь сахаром, поместите под гриль и запекайте, пока она не закипит.

■ Подайте десерт горячим.

• Время приготовления 20 минут •

КРАМБЛЬ С ВИШНЕЙ

на 4 порции

- вишня без косточек 400 г
- какао-порошок 2 ст. ложки
- крахмал картофельный 1 ч. ложка
- ванильный сахар 1 ч. ложка
- сахар 3–4 ст. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- пряники 1–2 шт.

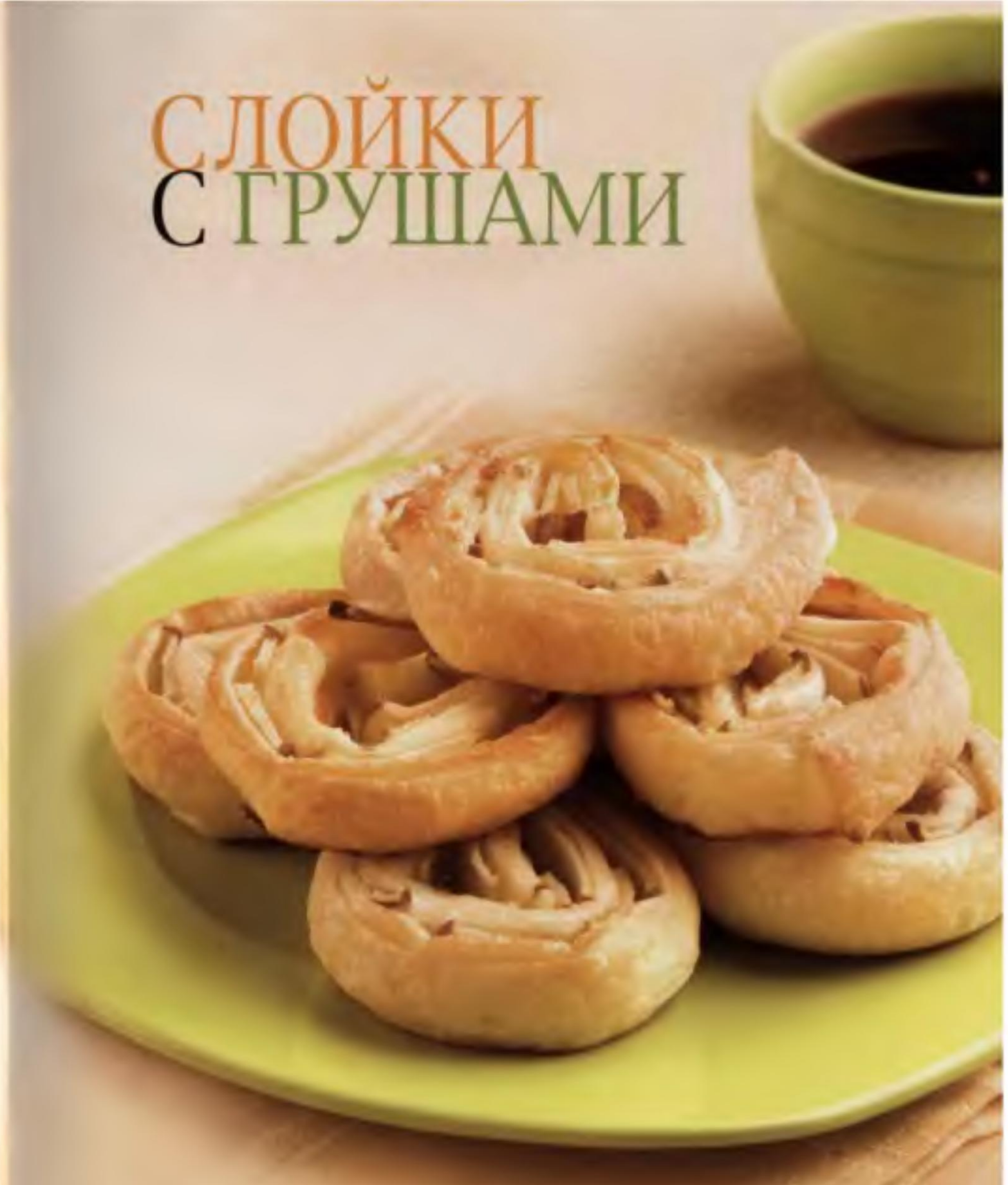
■ Вишню смешайте с сахаром, какао, ванильным сахаром и крахмалом, выложите в форму.

■ Масло смешайте с мукой, разотрите в крошку, добавьте измельченные пряники. Полученной смесью посыпьте вишню и запекайте крамбль 20–25 минут при 190 °С.



• Время приготовления 35 минут •

СЛОЙКИ С ГРУШАМИ



на 6–8 порций

- тесто слоеное 1 кг
- груши твердые 4–10 шт.
- сахар 2 ст. ложки

■ Груши нарежьте ломтиками, смешайте с сахаром. Тесто раскатайте в пласт, выложите на него груши, сверните рулет и нарежьте его ломтиками толщиной 1,5–2 см.

■ Выложите слойки на противень и выпекайте 10 минут при 200 °С.

• Время приготовления 25 минут •

ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ



на 6 порций

- тесто слоеное 800 г

для начинки:

- черника 400 г
- крахмал картофельный 1 ст. ложка
- сахар 2–3 ст. ложки



- Тесто раскатайте в два пласта, один выложите на смоченный водой противень. Посыпьте тесто крахмалом, чтобы сок не вытекал из пирога. Затем уложите чернику, посыпьте ее сахаром по вкусу и накройте вторым пластом теста, края соедините и защипните. Выпекайте 15 минут при 180 °С.
- При подаче разрежьте пирог на порции.

• Время приготовления 25 минут •

СЕРИЯ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ «СЕМЬ ПОВАРЯТ»



- Готовим из баранины
- Еда по-итальянски
- Волшебные горшочки
- Готовим детям
- Салаты здоровья
- Пиццы на любой вкус
- Пироги со всего света
- Магия кофе
- Чудо-каши
- Любимые котлеты

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Торговый дом «Аркаим»
Москва, 105066, ул. Нижняя Красносельская, д. 35, стр. 9
тел/факс (495) 589-23-30
e-mail: sales@arkaim.biz
Челябинск, 454091, ул. Карла Маркса, 38, оф. 413
тел. (351) 239-15-26
e-mail: emelyanova@arkaim.biz
Отдел рекламы, корпоративных продаж и прав:
e-mail: sales@arkaim.biz
Полная информация на сайтах:
www.arkaim.biz www.millionmenu.ru

Фотобанк – foto.millionmenu.ru
e-mail: foto@millionmenu.ru, hodor@arkaim.biz
тел. (351) 239-15-26, доб. 182

Наши официальные партнеры
Новосибирск, «Топ-книга»,
тел. (383) 336-10-31, 336-10-32, 336-10-33
Челябинск, «ИнтерСервис»,
тел. (351) 247-74-01, 247-74-02
Киев, «АСТ-Пресс-Дик-Си»,
тел. (1038044) 490-35-78
Москва, «Амадеос», тел. (495) 775-88-85
Москва, «Лабиринт», тел. (495) 231-46-79
Книжный клуб «36,6», тел. (495) 540-45-44

Оптовые и розничные продажи
Москва, «ЮАС-Бук», Олимпийский проспект, 16
тел. 8-916-692-64-81, 8-916-134-22-57
Санкт-Петербург, ТД «Лукор»,
тел. (812) 315-78-65
Санкт-Петербург, «Ника», тел. (812) 567-95-96
Новосибирск, «Сибверк», тел. (383) 212-50-90
Екатеринбург, «Люмна», тел. (343) 264-23-69
Екатеринбург, «Дом книги»,
тел. (343) 358-12-00
Иркутск, «Продалитъ»,
тел. (395) 224-17-77, 224-17-86
Хабаровск, «Мирс»,
тел. (421) 239-49-60, 239-49-61
Краснодар, «Когорта»,
тел. (861) 279-54-20, 279-54-21
Владивосток, «Илита», тел. (423) 244-12-37
Тюмень, «Друг», тел. (345) 221-34-39
Красноярск, «Бирюза»,
тел. (391) 225-84-35, 225-67-02
Уфа, «Азия», тел. (347) 250-39-00
Уфа, «Планета», тел. (347) 276-83-05
Самара, «Метида»,
тел. (846) 992-49-88, 269-17-17
Нижний Новгород, ИП Хадеева,
тел. (831) 430-94-11
Ростов-на-Дону, «Премьер»,
тел. (863) 40-12-47
Пермь, ИП Зеленецкий,
тел. (342) 241-11-35
Казань, «Пегас»,
тел. (843) 272-34-55, 295-12-71

Генеральный поставщик бумаги «Русбумторг»
Москва, тел. (495) 933-12-60, 933-12-61, 933-12-62